

АЛИСА МАЙЕР

Как укрепить своё психическое здоровье

ПИТАНИЕ, ОБЩЕНИЕ, СПОРТ



Алиса Майер

**Как укрепить своё
психическое здоровье.
Питание, общение, спорт**

«Издательские решения»

Майер А.

Как укрепить своё психическое здоровье. Питание, общение, спорт
/ А. Майер — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-503975-0

Термин «психическое здоровье» обычно вызывает мысли о психическом нездоровье, таком как депрессия, беспокойство и зависимость, исследователи, такие как О'Салливан, говорят, что важно думать о психическом благополучии как о чем-то большем, чем просто наличие или отсутствие симптомов.

ISBN 978-5-00-503975-0

© Майер А.
© Издательские решения

Как укрепить своё психическое здоровье Питание, общение, спорт

Алиса Майер

© Алиса Майер, 2019

ISBN 978-5-0050-3975-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Психическое благополучие – это ощущение того, что мы чувствуем себя комфортно с тем, кто мы есть и кем мы являемся и где мы находимся в мире», – говорит Крис О'Салливан из Фонда психического здоровья в Великобритании.

Хотя термин «психическое здоровье» обычно вызывает мысли о психическом нездоровье, таком как депрессия, беспокойство и зависимость, исследователи, такие как О'Салливан, говорят, что важно думать о психическом благополучии как о чем-то большем, чем просто наличие или отсутствие симптомов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.